

H CR  
056  
R454-sc

# REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION PARA EL HOGAR

SARA CASAL Vda. de QUIROS, Directora

SAN JOSE

COSTA RICA

AMERICA CENTRAL

Año VIII

Domingo 3 de Marzo de 1940

No. 412



Dr. don Rafael Angel Calderón Guardia

Electo Presidente de la República para el período 1940-1944,  
por la casi totalidad del pueblo costarricense.



H  
056  
R454-sc  
C.R.

## Tratamiento para el estreñimiento

A muchas personas se les evacúa el intestino tres veces al día y otras una cada dos días. Sin embargo, todas gozan de buena salud.

Debido a que muchos animales y miembros de tribus salvajes se les evacúa el intestino después de cada comida, algunas personas lo creerán aplicable al hombre, pero el doctor Walter Alvarez de la Clínica Mayo pudo dar prueba hace unos años de que no se quebranta la salud de la persona a quien no se le evacúa más que dos veces por semana.

La opinión general de los doctores es que la persona normal debe tener al menos una evacuación intestinal al día. La persona estíptica es bastante común y su estíptiquez lo entorpece mental y físicamente.

Después de mencionar las formas de estreñimiento que provienen de obstrucción, de una vesícula biliar entorpecida y consiguiente falta de bilis, de la anemia, de una ptosis de los órganos abdominales o de almorranas, el doctor T. F. Reuther, de Chicago, dió por medio de la revista "Clinical Medicine and Surgery", las precauciones contra el estreñimiento o estíptiquez:

1º Levantarse media hora más temprano de lo que se acostumbra. 2º—Tomar un vaso de agua tibia o caliente. 3º—Dedicar 10 minutos de ejercicio para estimular el pecho y el abdomen, que son los que hagan agachar o torcer el cuerpo, sin doblar las rodillas y respiraciones profundas. 4º Comer un buen desayuno que incluya frutas frescas o sancochadas. El paciente mal nutrido debe comer natilla y mantequilla en cada comida. 5º

Sentarse a leer por un rato. Esto dará tiempo a que su intestino se evacúe antes de irse para la oficina. 6º—Comer, al almuerzo y a la comida, ensaladas de verduras crudas y frescas o cocinadas y frutas sancochadas en almíbar. 7º—Acostarse media hora más temprano para reemplazar la que se pierde por la mañana. 8º—Inyectar, antes de acostarse, una pequeña cantidad de aceite de parafina en el recto. 9º—Tratar de pasar el día de modo que el trabajo no abruma la mente ni cause excesivo cansancio físico. No hacer ejercicio por una hora o más y ninguna por una semana. Es imprudente hacerlo espasmódicamente y trasnochar con frecuencia.

La estíptiquez es una enfermedad que reduce la vitalidad y requiere que se le dé tratamiento con la misma paciencia que se da a otras enfermedades.

---

## El gran remedio

Para combatir las tentaciones que se presentan todos los días en la vida, el gran remedio es tener lleno el corazón de un amor digno y elevado. Amor a Dios, amor intenso a la humanidad, amor a nosotros mismos y respeto a nuestra dignidad de hombres, que nos preserve de la cobardía de ciertos compromisos y de ciertas complacencias: amor, en fin, por quien comparte con su amor nuestros dolores y nos da su vida.

---

Quando los vicios envejecen en el anciano, sólo la avaricia permanece joven.—*San Agustín.*

# Betina de Holst Hijos

Acaba de recibir flecos y borlas plateados y dorados, panas para mantos en gran variedad de colores. Brocado para casullas, flores para altares de Iglesia, encajes para albas, galones dorados, plateados y de seda. Encajes de lino, lino para manteles de Iglesia, batista de lino.

**ESTA RECIBIENDO NOVEDADES DEL EXTERIOR**

DIRECTORA:  
SARA CASAL vda. DE QUIROS  
Apartado 1239  
Teléfono 3707  
OFICINA mi casa de  
habitación  
BARRIO: La California  
Av. 1ª Calles 27-29

# REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION SEMANAL PARA EL HOGAR

Con la aprobación de la Autoridad Eclesiástica  
Benedicida y aprobada por Su Santidad Pío XI

Suscripción mensual

— de —

cuatro números

₡ 1.00

AÑO VIII

San José, C. R., 3 de Marzo de 1940

No. 412

## Dr. don Rafael Angel Calderón Guardia

Quedará grabado con letras de oro en libro de la historia de nuestra patria, el día 11 de Febrero de 1940, día en que por voluntad de 92 mil votantes quedó electo Presidente de la República para el período de 1940 a 1944 el Doctor don Rafael Angel Calderón Guardia.

Hijo de un hogar honorabilísimo, en el que no se sabe qué admirar más, si la honradez y bondad del Doctor Calderón Muñoz, su padre, o la santidad de la madre, doña Ana María Guardia de Calderón. En este venerable hogar ha reinado siempre la paz y una cultura exquisita.

En Costa Rica es de todos conocida la caridad de los doctores Calderón; el doctor Calderón Muñoz ha dedicado su vida a curar a los enfermos pobres con cariño y abnegación, sin cobrar absolutamente nada por sus servicios profesionales y el Presidente electo ha seguido el ejemplo de su padre. Cuando nos vimos obligadas a ir al consultorio de ellos, nos quedamos admiradas del número de gentes pobres que allí esperaban y todos hablando de ellos con cariño sin igual.

Y no se piense que ellos lo hacían por menudados intereses de atraerse la popularidad para fines posteriores; no, ellos lo hacían porque su corazón se los ordenaba y no podían proceder de otra manera.

Y no sólo es proverbial su caridad; también se les reconoce su sinceridad, su patriotismo y como buenos amigos hay pocos como ellos.

Nos decía un comunista: yo no puedo negar que el Doctor Calderón Guardia es una gran persona, pero lo malo es que esos doctores son demasiado buenos. ¿Qué mejor elogio se puede esperar de uno que milita en las filas contrarias?

El Sr. Presidente electo creció en un hogar donde la fe y caridad cristianas eran la brújula que guiaba a sus padres, hizo sus estudios en el Colegio Seminario, lo educaron a base de la moral católica más estricta. Para adquirir su profesión pasó a Bélgica y comenzó sus estudios en la Universidad Católica de Lovaina y los terminó en la Universidad Libre de Bruselas. Una vez terminado su doctorado, eligió para compañera de la vida a la distinguida dama belga doña Ivonne de Calderón Guardia y regresó a Costa Rica a ejercer su profesión en compañía de su señor padre. Doña Ivonne se ha identificado con las costumbres nuestras, y se ha hecho querer por el interés que se ha tomado por nuestras instituciones de beneficencia. Ultimamente la hemos visto trabajar con verdadera abnegación y sacrificio al lado de la muy querida doña Julia de Cortés en la Casa de la Madre y del Niño.

El Doctor Calderón Guardia es joven, inteligente, culto, simpático y con ese don de gentes que atrae las mayores simpatías, además de su benevolencia lo hace ser bueno con todos sin distinciones de clases sociales y excusar a quienes no tienen las mismas ideas que él.

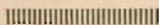
Pocas veces se podrá encontrar el caso del Dr. Calderón Guardia, que, a pesar de ser un católico reconocido, en sus filas estuvieron hasta los que no tienen las mismas ideas religiosas que él y lo quieren y lo admiran porque ven en él al hombre intachable y humilde que sabrá sacrificarse por el bien de la patria.

Con la llegada del Dr. Calderón Guardia a la Presidencia de la República todos abrigamos las

más halagüeñas esperanzas para el porvenir de Costa Rica.

Costa Rica es uno de los países más privilegiados de la tierra porque en general, todos los presidentes que lo han gobernado se han inspirado en los mayores deseos de servir a su patria con amor, con devoción hasta el sacrificio, y si algunos han cometido errores no podemos dejar de reconocerles el bien que hicieron a Costa Rica. Y es por esa continuada labor de los gobiernos y por la cordura innata de los costarricenses que los acuerpa que hemos llegado al adelanto material, a la cultura que hemos alcanzado, y a la paz inalterable de que disfrutamos.

Que esta nueva era que se aproxima sirva para unir a todos los costarricenses en una sola alma para laborar por el bien de la patria y rogamós al Todopoderoso que ilumine tanto al Sr. Presidente Electo para que tenga acierto en todos los actos de su Gobierno y que aquellos que han tratado de desunir la familia costarricense con doctrinas exóticas que jamás podrán fructificar sinceramente en el corazón costarricense se den cuenta bien clara que todo lo que desean para el bienestar del obrero y del pobre lo obtendrán del gobierno del Dr. Calderón Guardia sin necesidad de apelar al odio de clases ni a la desunión de la familia costarricense.



## Amor, Paz y Alegría

II Día. — Amor del Corazón de Jesús.

I. El amor, principio de la devoción al Sagrado Corazón. Ya hemos oído a Jesús, diciendo a Sta. Gertrudis: "El amor de mi Corazón ha producido tus escritos; quiero que sean para los últimos tiempos el testimonio de mi amor, para atraer las almas a mi Corazón."

Un Viernes Santo, en que las hermanas hacían la adoración de la Cruz, cuando llegó para Sta. Matilde el momento de besar el Crucifijo, mientras estaba en la llaga del Corazón, el Señor le dijo: "En esa llaga de amor, tan grande, que abraza el cielo, la tierra y todo lo que encierran, aplica tu amor a mi divino amor, para que allí se haga perfecto, y como un hierro ardiente junto al fuego, se confunda con él en un solo amor". (S. M. I, 18).

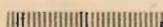
Otro día vió al Señor, abriendo la llaga de su dulcísimo Corazón que le dijo: "Mira toda la extensión de mi amor; mídela por estas palabras que he dirigido a mis hermanos: Como mi Padre me ha amado, así os he amado a vosotros. (S. Juan, XV, 9) ¿Has oído alguna vez expresar un amor más fuerte o más tierno?" (S. M. I, 21).

REFLEXIONES. — El principio de la devoción al Sagrado Corazón es el amor, es decir, que el Corazón de Jesús quiere darnos esta devoción como el último esfuerzo de su amor y el

don más perfecto que puede otorgarnos. Es el amor que quiere darse hasta el extremo, hasta el fin de los tiempos, hasta las extremidades de la tierra, hasta los últimos límites del amor. Es el amor que quiere calentar al mundo ahora que la caridad se ha enfriado tanto; es el amor que ha traído el fuego a la tierra y que quiere, al fin de los tiempos, abrasarlo todo entero en llamas. Es el amor que quiere amar todavía más que ser amado, pues tal es la ley del amor. El quiere decir, por última vez a estos ingratos, cuánto les ama; quiere estrecharlos contra su corazón, recordarles todo lo que ha hecho por ellos, e intentar aun enternecerlos y salvarlos. Sin duda, pide que lo amen, en retorno, y la queja del amor desconocido es bien amarga; pero, al menos, habrá hecho todo lo que está en El, y si no es amado de todos, al menos nos habrá amado a todos. He aquí por qué el dulce Salvador quiere hacer penetrar ahora en todas partes la devoción al Sagrado Corazón. En lo exterior, se ve ya en todo lugar; en todas partes se encuentran imágenes del Sagrado Corazón, en todas partes se celebran sus solemnes fiestas, en todas partes se le honra con prácticas santas; pero eso no basta: es preciso que el amor penetre a lo interior, que el fuego llegue hasta lo íntimo: Ignem veni mittere in terram (Luc., XII, 49); es preciso que el amor de Jesús nos transforme en El, como el fuego transforma al hierro en su propia naturaleza, a fin de que así El pueda ofrecer en holocausto a

su Padre Celestial estas almas que deben ser una sola víctima con El. Antiguamente era necesario que las víctimas fuesen consumidas por el fuego, para que se elevasen hacia el cielo, en olor de suavidad; es preciso también ahora que la Iglesia sea consumida por el fuego del amor, para que, víctima santa consumida con Jesús, pueda subir al cielo al fin de su sacrificio. Sí, el Salvador quiere hacer de nuestras almas otras tantas víctimas de amor, consumidas con El por estas llamas de amor que se escapan de su divino Corazón; para que el amor obtenga el perdón de nuestro siglo que ya no ama, para que el amor de nuestros corazones gane poco a poco las almas de nuestros hermanos y les haga amar con nosotros, para que el amor consuma nuestro sacrificio y nos haga dignos del cielo de este bien supremo, que es el centro hacia el cual suben siempre necesariamente las llamas del amor.

CONCLUSION PRACTICA. — I. Amor



## El Episcopado francés define la posición del catolicismo ante la guerra

Desde los primeros momentos de la guerra, la voz del Episcopado francés se ha dejado oír para dar a los católicos franceses las consignas que este tiempo doloroso imponía.

El Cardenal Verdier no contento con hablar por la radio dirige cada semana a sus diocesanos unas palabras que son la mejor expresión del alma cristiana de la capital francesa y ellos encuentran eco en toda la prensa. El cardenal Liénart, el Cardenal Suhard en Reims, el Cardenal Gerlier,

y sacrificio. El uno no se separa del otro. El amor es una llama que pide consumir una víctima, y el sacrificio no se consume sino en las llamas del amor. ¡Oh! Si pudiéramos ser esta víctima y consumirnos en este sacrificio! Pues el amor es Dios mismo; el sacrificio es la santificación, la deificación; la víctima consumida es el alma unida a Dios, perdida en Dios, transformada en Dios.

II. Confianza siempre. ¿Qué temeremos nosotros? El amor es quien nos llama, el amor es el que nos lo da todo; el amor el que lo provee todo, el amor el que lo hará todo. El amor no puede desearnos sino el bien; imposible es pues, responder al amor de otro modo, que por la confianza y ya que es el amor sin límites el que nos invita, respondámo-le también por una confianza sin límites.

(Continuará) . .

todos los Arzobispos y Obispos en sus respectivas diócesis han imitado el ejemplo del Cardenal Verdier. Sus palabras son verdaderos mensajes al pueblo católico francés:

“Y recordemos sobre todo que nuestras plegarias y nuestra paciencia son en nuestras manos la mejor ayuda que podemos ofrecer a nuestros soldados y la mejor arma de la victoria”. . . Creamos a nuestro alrededor una atmósfera de confianza, de caridad fraterna, de amor al trabajo

No olvide que es un gran privilegio contribuir para el Sagrario de Nuestro Señor. Envíenos su limosnita. Jesús desde ese Sagrario la bendecirá a Ud. y a sus seres queridos.

y de sumisión a la voluntad de Dios que nos ama". (Cardenal Verdier).

"Polonia no ha sido más que un pretexto en esta lucha. El verdadero peligro amenaza la civilización cristiana". (Cardenal Liénart).

"Que todos se ayuden y se quieran en estos tiempos. A ese mal de la guerra que todos sentimos tan vivamente y que no es más que el fruto del odio, se puede dar una réplica más contundente que oponer una verdadera fraternidad entre los ciudadanos que es el mejor fruto del amor?..." (Cardenal Suhard).

"Dios que permite la prueba es el mejor de los padres, el más justo... Lo que él quiere es que reconozcamos sus derechos paternos, que nos dirijamos hacia él con toda confianza". (Mgr. Grumel, Ob. de Maurienne).

"La sola actitud cristiana es la sumisión a la voluntad de Dios". Mgr. Marmottin, Obispo de San Dié).

"Cuál ha sido el fin de los creadores del estado moderno, filósofos, sociólogos o políticos de casi todas las naciones? Ellos no han tenido en los labios más que la palabra "liberación"; pero su verdadero intento parece haber sido el de libertar al hombre y la sociedad de Dios y de su ley. Han querido emancipar la política de las reglas de la teología y de toda marca de religión. Por esto mismo, han harrido fatalmente la verdadera moral de todos sus sistemas, haciendo ella lo que es hoy en día, un juego de fuerza y de astucia. En el interior de las naciones es un balanceo peligroso entre la anarquía y la tiranía. Entre los diferentes estados es un estado de guerra permanente, aunque la guerra no sea declarada. Todo pasa fuera del dictamen y del control de la conciencia. ¿Cómo extrañarse entonces de lo que pasa? Los acontecimientos actuales cuya fatalidad acaba de sorprendernos, no son más que una condenación de este sistema de un mundo sin Dios. (Mgr. Terreir, Ob. de Tarentaise).

"Si la conducta humana hubiera aceptado, en diez y nueve siglos de doctrina cristiana, cuántos horrores se hubieran evitado a nuestro mundo. Las armas mortíferas no hubieran sido necesarias para arreglar ningún conflicto. El árbol del Evangelio hubiera dado el fruto divino de la paz". (Mgr. Riviére, ob. de Mónaco).

"Los días que estamos viviendo son verdade-

# AHORRAR

es condición *sine qua non*  
de una vida disciplinada.

## DISCIPLINA

es la base más firme del buen éxito.

## LA SECCION DE AHORROS DEL

# Banca Anglo Costarricense

(el más antiguo del país)

está a la orden para cooperar  
con usted en la realización de  
ese sano propósito,

# AHORRAR

ramente trágicos y llenos de gravedad. No los vivamos pues con un espíritu banal." (Mgr. Gonnou, Ob. de Moulins).

"En estos días de guerra sepamos olvidar nuestras propias miserias para no pensar más que en todos aquellos que están sufriendo y que necesitan de nuestra ayuda y de nuestro aliento." (Mgr. Lefevre, Ob. de Troyes).

"Durante la guerra la humanidad retrocede hacia la barbarie, una barbarie que es tanto más inhumana cuanto que ella abusa de todos los recursos de la inteligencia y de la ciencia para abatirse con la misma violencia sobre las mujeres, los ancianos, los niños inocentes, que sobre los beligerantes. Después de la guerra, no se encuentra más que ruinas, ruinas para el vencedor, ruinas para el vencido: es el fin de una civilización para todo el continente. No es pues un título de orgullo, el pertenecer a una Iglesia que no quiere la guerra y cuyos pontífices predicán de continuo la paz?" (Mgr. Fillon, Arz. de Bourgues).

"Nosotros no hemos querido esta guerra. Nosotros hemos rogado a Dios para que no la con-

sintiera. Pero nosotros la aceptamos con una cristiana resignación, con un ánimo resuelto y una firme confianza en el triunfo final. Dios se dignará conceder la victoria a nuestras armas que están al servicio de la justicia y de la caridad entre los pueblos." (Mgr. Mignen, ob. de Rennes).

"Nosotros tenemos la convicción de que los católicos serán los más disciplinados, los más activos, los más generosos de todos los ciudadanos y que ellos serán los primeros en dar el ejemplo de ánimo, de confianza, de espíritu, de sacrificio, y de una total abnegación." (Mgr. Delay, Ob. de Marsella).

"Desde el primer momento no quiero llamar la atención sobre la reacción cristiana que exige la situación actual de nuestro país. Dios nos pide que

aceptemos resueltamente las nuevas circunstancias de nuestra vida y que ofrezcamos nuestras penas uniéndolas al sacrificio de redención de su divino Hijo. Que cada uno de nuestros días sea como una misa ininterrumpida de la cual nosotros seamos las hostias puras y generosas." (Mgr. Liagre, Ob. de la Rechelle).

"El materialismo, bajo sus dos formas las más brutales, del racismo y del bolchevismo ateo ha intentado dar un supremo asalto contra los derechos y las libertades más sagradas de la humanidad. Una vez más el pueblo francés, fiel a su misión de soldado de Dios y del ideal, se levanta junto con sus nobles aliados para rechazar este asalto de la barbarie y hacer triunfar la supremacía del espíritu". (Mgr. Piguët, Ob. de Clermont).  
París. Nov. 1939.



## El escapulario verde, su origen y sus prodigios

Los innumerables prodigios del Escapulario Verde han sido conocidos desde hace mucho tiempo, sin que pudiera saberse quién había sido el instrumento que Dios usara para darlo a conocer a las gentes.

Mientras vivió la dichosa vidente, no fué posible conocer este secreto que ella guardaba en lo profundo de su corazón; pero al morir, Dios quiso facilitar los medios para que se descubriese todo en beneficio de la humanidad.

Sor Justina Bisqueyburu, Hija de la Caridad, fué la elegida por Dios para dar a conocer el Escapulario Verde, como prenda de salvación.

Sor Bisqueyburu nació en Mauleon (Bajos Pirineos), el 11 de Noviembre de 1817, fiesta de San Martín, y el día siguiente fué bautizada con el nombre de Justina. Tuvo por padres a Clemente Bisqueyburu, comerciante, y a Ursula Albina de Anglade. Esta última, de familia rica y noble, que vivía en Oloron. Se ignoran los motivos por los cuales a muy temprana edad Justina fué confiada a su tía, la Señorita de Anglade y a su tío el señor M. de Anglade quien, al morir, hizo a Justina heredera de toda su fortuna. Allí pasó los primeros años de su vida, se acercó

por primera vez a la Sagrada Mesa y recibió su educación.

A la edad de 22 años tomó la determinación de hacerse religiosa; su tía, a quien tuvo que pedir el permiso, como buena cristiana y por mucho que deseará retenerla a su lado, no puso ningún obstáculo. A fines de agosto de 1839, partió para el Hospital de Pau, donde hizo su postulado bajo la dirección de la respetable sor Vallier. Luego partió a París a hacer su noviciado, conducida por el Rvdo. Padre Aladel, Director de las Hijas de la Caridad, quien se encargó gustoso de la postulante. Muy lejos estaba de suponer que tendría que conducir a esta novicia por caminos análogos a los de Sor Catalina Labouré, vidente de la Medalla Milagrosa.

Después de 9 meses de seminario, juzgándola suficientemente preparada, se la destinó a la Casa de la Caridad de Blangy, con el cargo de maestra. Al poco tiempo fué enviada a la Casa de Caridad de la Parroquia de Notre Dame, en Versailles, donde hizo sus primeros votos; se entregó sin medida al ejercicio de la caridad, revelando aptitudes excepcionales para el cuidado de los enfermos. Feliz se sentía al cuidado de su Superiora, Sor Pelletier, atacada por un horrible cáncer en

la lengua, y a quien no sólo suavizaba sus padecimientos, sino que derramaba sobre ella toda clase de consuelos espirituales, no separándose de su cabecera ni un momento hasta confortarla para su paso a la eternidad.

Cuando estalló la guerra de Crimea, en 1854, las autoridades militares francesas hicieron un llamamiento a la abnegación de las Hijas de la Caridad para cuidar a los soldados heridos en el campo de batalla; Sor Bisqueyburu pidió permiso para tomar parte en tan benéfica empresa y, al serle concedido, salió para Constantinopla acompañada de las demás Hermanas destinadas a ese fin. Todas ellas dieron muestras de heroísmo y abnegación, conquistando la emulación entre las filas de la herejía. Pero entre todas se distinguía Sor Beisqueyburu, en cuyo corazón ardía con mucha intensidad la caridad de Jesucristo, que la hacía capaz de hazañas grandiosas, e incansable en el servicio corporal y espiritual de los heridos.

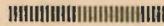
Luego tuvo a su cargo la dirección de varios hospitales, en los cuales obtuvo magníficos resultados debido a su mano firme, a su corazón bondadoso y maternal, guiado por un juicio recto.

Estos brillantes resultados obtenidos excitaron en tal forma los celos de ciertas personas, que

llegaron hasta calumniarla; y la calumnia tuvo eco ante la autoridad, merced a los falsos testimonios con que lograron engañarla. Fué obligada a abandonar el Hospital de Argel, donde se encontraba, en menos de dos horas, sacada de allí como un malhechor, después de haber hecho tanto bien, trabajado y sufrido tanto. No pudo ni saludar a nadie, ni siquiera sabía a lo que obedecía ese cambio repentino.

Al llegar a París supo el lamentable error de que era víctima, lo que la hería en sus más delicados sentimientos: el celo que había desplegado para el mayor bien de sus queridos militares enfermos, había sido interpretado de la manera más indigna. Solamente el Padre Etienne, su Superior General, supo reconocer su inocencia pues no dudaba de aquella alma tan bella, incapaz de aquello que se le acusaba. Y para demostrarle su confianza la mandó a Italia al servicio del Ejército Pontificio. Allí desplegó tanto celo como en Argel y muy pronto pudo conquistarse la confianza y el cariño del Santo Padre y del Estado Pontificio. S. S. el Papa Pío IX le permitía a veces que lo acompañara en su paseo a través de sus jardines reservados, demostrándole su paternal benevolencia.

(Continuará).



## Reflexiones cristianas

Todos tenemos algo que nos impida dedicarnos a Dios enteramente. Ese algo sirve de obstáculo a grandes cosas. Pudiera uno mismo curarse con el auxilio de la gracia; pero no tiene valor, y acaso no sabe tampoco en qué consiste su mal; es menester que cuando menos lo piense venga el cirujano y corte en carne viva. ¡Cuántos hay que después de consagrarse en la intención a Dios no han podido resolverse a dejar el juego, a cortar aquella amistad, que a la verdad no es lícita; a vencer al amor de la vanagloria y de los aplausos; a superar esa oculta emulación que mantiene la fe en cierta indiferencia; a reprimir modales altaneros, y aun acaso duros con los inferiores o los iguales.

¡Bien se conoce el daño que esto hace; pero espanta sólo el pensamiento de ponerse en cura,

porque el mal está tan cerca del corazón que para desarraigarlo es necesaria una operación violenta y dolorosa.

¿Acaso será preciso un desconcierto de los negocios, la muerte de algún pariente, de algún amigo, de algún protector, un revés de la fortuna, un pleito, un naufragio, para que el aturdido mortal se purifique?

Es amarga la adversidad, pero al fin ella cura.

El poderoso rodeado de las tentaciones, de lisonjeros, de honores, de diversiones y de cargos ha menester un contratiempo para volver en sí y ver la realidad tal como es.

REVISTA COSTARRICENSE

"la revista del hogar"

## NOVELA

ca su aprobación y su bendición. Completamente encantado.

Se oyeron risas adulatoras, alrededor de lord Shesbury.

—¿Mi bendición? Se la doy con toda mi alma, amigo mío, de todo corazón.

Luego se alejó, para sentarse al lado de lady Shesbury. Rápidamente, cambiaron una mirada. Lady Pamela apretó nerviosamente los labios. Humphrey continuó sonriendo a los novios, rodeados como soberanos. A algunos pasos el capitán Finley miraba a Orietta con una emoción llena de sufrimientos, y cerca de él, Rosa, las manos convulsivamente apretadas, observaba al joven, con una especie de dolorosa cólera.

La atención de Humphrey se repartió entre estos personajes. Luego aproximándose a lady Shesbury de manera que sólo ella pudiera oírlo, dijo:

—Sí, es interesante... muy interesante... He llegado bien tarde, pero no hay por qué desesperar.

## XXXIII

Faustina, a la noticia del compromiso de su prima, había testimoniado la más viva estupefacción, luego cierto despecho habiendo sido sus celos, hábilmente estimulados por influencia ajena.

En cuanto a Rosa, por un instante demostró una gran alegría y Orietta volvió a encontrar con ella el afecto de antes.

Pero poco después, volvió su hostilidad, hasta que Orietta resolvió preguntarle qué tenía contra ella. Pero sólo obtuvo esta obstinada respuesta:

—No tengo nada, querida... ¿Cómo se le ocurre?

—Sin embargo, usted no es la misma, Rosa.

—¿Que no soy la misma?

Una risa burlona se escapó de los labios de la niña.

—...Más bien, Orietta, creo que usted está acostumbrada a demasiados homenajes, demasiadas adulaciones... Por eso encuentra que yo no le hago bastantes cumplidos ni mimos...

Esta vez, Orietta se dejó llevar por un movimiento de impaciencia.

—¡Usted está diciendo una impertinencia, Rosa! ¡Puesto que bien sabe que me es caro su afecto, y no otra cosa!

Después de esas palabras se retiró sin ver el brillo de remordimiento que pasó por la mirada de lady Rosa.

Este nuevo dolor acercó más a Orietta al amor de Walter. Así, sintió una especie de revancha orgullosa en esa admiración que la rodeaba. Vivía en una fiebre embriagadora esos diez días que la separaban de la gran "soirée".

Walter había decidido que la boda se realizaría un mes más tarde. Las más grandes casas de París y Londres habían recibido instrucciones para formar el ajuar de la futura lady Shesbury. En todo caso, ella podría completarlo a su gusto, pues después de la boda, los novios irían a pasar algún tiempo en alguna encantadora villa de Menville, "locura" de un gran señor de otros tiempos, que lord Shesbury había adquirido en su último viaje a Francia.

—Ella será un cuadro ideal para mi bien amada Orietta,— decía Walter a su prometida.

Orietta había escrito a su padre. Recibió en respuesta una corta esquela de escritura apenas legible:

"Te envié mi pleno consentimiento, querida hija mía, y ruego a Dios por tu felicidad en esta unión. ¡La felicidad! ¡Ah! Desgraciadamente, no es de este mundo. Pero algunas alegrías dan valor para sufrir. Sí, ven

a verme con tu marido, después de vuestra boda. Creo que viviré hasta entonces”.

Orietta mostró esta carta a Walter mientras se paseaba una tarde, por los jardines.

—Pobre padre mío, qué misantropía se siente a través de esas pocas líneas, — dijo Orietta con tristeza. — Debe haber sufrido mucho, ¿Pero por culpa de quién? ¿Será por mi madre?

Walter tuvo un gesto que significaba: “Lo ignoro”, pues no había dicho nada a la joven del papel que había desempeñado lord Cecil en la vida de donna Beatrice.

Orietta respondió pensativamente:

—No sé nada de ellos, no sé nada de mi familia. Es tan doloroso.

Walter se inclinó sobre ella, apoyando sobre su hombro una mano firme y dulce.

—Así, yo seré todo para usted, querida mía.

Ella levantó los ojos, encontrando la caricia ardiente de su mirada.

—¿Todo para mí? Sí, usted puede serlo, si quiere.

—¡Pero si yo lo quiero, y con toda mi alma!

El calor del acento hizo correr un estremecimiento de alegría, otra vez, por todo su ser...

Luego, bruscamente esa alegría se heló. Los novios pasaban en ese momento por el sendero desde el que se veía el pabellón hindú. Orietta evocó el recuerdo de la bella Apsara, pensando con angustia: “¿Todo para él? Ella lo era también tal vez.”

Desvió los ojos de la mirada amorosa de Walter, que sonriendo dijo a media voz:

—Seremos muy felices, Orietta.

Luego, su mano tomó el fino y blanco brazo de la joven, velado por una larga manga de gasa, para oprimirlo contra el suyo.

Caminaban lentamente en la dulzura tibia de esa bella tarde. En el entrecruzamiento de dos caminos, se encontraron con Mr. Barford y Malcolm Prynne. Juntos continuaron su camino hacia la casa. Lord Shes-

bury conversaba con el crítico de publicaciones recientes. Humphrey, de tiempo en tiempo interrumpía la conversación con un comentario. Orietta permanecía silenciosa. Siempre experimentaba una sensación de malestar, cuando se encontraba en presencia de Mr. Barford. Sin embargo nada en las maneras o en la fisonomía de este, le podía hacer pensar que él la censuraba.

Lord Walter entró con su primo y Malcolm Prynne en la biblioteca para mostrarles unas antiguas estampas que acababan de comentar. Orietta se unió en el salón a un grupo de jóvenes, señoritas y caballeros.

Cuando lord Shesbury y sus compañeros aparecieron a su vez, ella estaba sentada en un pequeño canapé, riendo, animada, en medio de un círculo muy alegre.

—Y bien, ¿que es lo que les divierte tanto, pues? — preguntó Walter.

Orietta respondió:

—Mr. Burke nos está contando una anécdota bien divertida...

Percy Burke era un joven propietario de los alrededores, conocido por su espíritu humorístico y las fantasías de su imaginación. Se inclinó con deferencia, esbozando un movimiento de retroceso, pues algunos días antes, lord Shesbury, le había cortado secamente una de sus narraciones humorísticas, cuyo secreto poseía.

—No, continúe usted, Burke — dijo lord Shesbury.

Sobre esta invitación, Walter se sentó al lado de su prometida. Mr. Barford, con su paso suave y un poco resbaloso que le era particular, se unió, por una de las puertas abiertas, a Rosa y miss Porroby, que habían quedado allí solas, mientras que todos los demás rodeaban a Orietta. Se sentó al lado de su prima y tomó en sus manos los delgados dedos de Rosa, un tanto temblorosos.

— Y bien, Rosetta, usted no se agrega a la corte de Orietta, — preguntó a media voz.

Rosa tuvo un estremecimiento y Violeta,

que había oído, dejó escapar una risa desagradable. Fué ella quien respondió:

—Son bastante numerosos, ¿no lo cree usted? Esta pequeña Orietta se volverá loca de orgullo.

—Sí, puede ser. Menos hace falta para enloquecer una cabeza tan joven... Rosa, querida mía, usted tiene mal aspecto. ¿Qué pasa en ese pequeño corazón?

—No pasa nada, Humphrey.

Mr. Barford sucudió la cabeza. Su mano estrechaba más fuerte aún la de Rosa, y su mirada se dirigía hacia el capitán Finley, que formaba parte del círculo que rodeaba a lord Shesbury y Orietta.

—¡Pobre Rosa!... ¡Pobre Rosetta! —murmuró.

Ella enrojeció más aún, retirando bruscamente su mano.

—Pero, ¿que le pasa a usted? ¿Acaso me quejo de algo?

—No, es usted demasiado orgullosa y demasiado valiente para ello, querida niña... y procura luchar... perdonar...

—¿Perdonar qué...? ¿Es culpa de ella, si, todos la admiran? —dijo con voz temblorosa.

—¡Maravillosa almita, que no quiere ver los errores de los otros!

¡—¿Los errores? ¿Qué errores?

Mr. Barford volvió a sacudir la cabeza, y tuvo una mirada de piedad hacia la pequeña carita crispada.

—Vamos, dejemos este penoso tema.. Es mejor que usted conserve sus ilusiones, Rosa...

—¿Qué ilusión?... ¿Sobre... ella...?

—Sí.

—¿Qué sabe usted?

—Y bien, ella había alentado discretamente a sir Piers a hacerle la corte, para rechazarlo en seguida... Y por algunas palabras de William, he comprendido, que había hecho lo mismo con él.

La mano de Rosa se crispó.

—¡No lo creo! —dijo sordamente.

—Yo tampoco... Yo tampoco, no quie-

ro creerlo, por mucha que sea mi confianza en la sinceridad de Finley.

Después se calló. Con un gesto lento, acariciaba su barba rubia, con su mirada fija en el rincón en que Burke continuaba su relato, en medio de la diversión general. La risa ligera, encantadora, de Orietta, se hacía oír entre todas las demás. Sus ojos, animados por una joven y pura alegría, tenían un brillo admirable. Cerca de ella, lord Shesbury se reía, descuidadamente apoyado en el canapé, sin apartar la mirada de su prometida.

—Tiene usted unas ideas locas, Burke, pero usted llega casi a hacerlas verosímiles, —dijo cuando este se calló. —Supongo que usted está encargado de la parte cómica, en nuestra fiesta del jueves.

—Tendré en efecto, ese placer, milord... en compañía de miss Porroby, que tiene un papel muy divertido.

—Ignoraba que usted se dedicara a ese género, miss Porroby. Hasta ahora sólo la había visto en roles dramáticos, en que es usted insuperable.

¿Era un cumplido o bien una mordaz alusión? ¿Quién lo sabía?

—...¿Pero qué hacen en penitencia ahí, Rosa y usted con ese buen Humphrey, que tiene aire de un consolador de afligidas?

La intención sarcástica, esta vez, era bien sensible en el acento de lord Shesbury.

Mientras Violeta y Rosa, se ruborizaban, Humphrey se levantó, aproximándose sin que pudiera notarse en su rostro ni una sombra de fastidio.

—No, yo no consuelo a nadie, mi querido Walter. Desgraciadamente, no tengo el poder de curar las heridas morales. Pero algunos buenos consejos, en ciertas oportunidades, suelen ser útiles.

Orietta, se turbó; había tenido la sensación de que, al decir esas últimas palabras, Humphrey Barford la había mirado rápidamente.

—¿Los buenos consejos? ¡Eh, sí...! Cómo no!

Humphrey Barford continuaba sonriendo. Luego dijo con bonhomía:

—¿Usted no parece creer en su eficacia?

—Como no. Al contrario, creo que usted opera muy bellas conversaciones... aunque sea solamente con el ejemplo. ¡Realmente, un hombre de bien como usted! ¡Un hombre irreprochable, de una moral tan rígida!... ¿Qué somos todos nosotros, al lado de este admirable Barford como lo calificaba el otro día delante mío el coronel Parwyll?

Walter se dirigía a todos los que le rodeaban. Hablaba seriamente, y sin embargo, cada una de las palabras que pronunciaba, daba a Orietta la impresión de un dardo acerado lanzado hacia Humphrey...

Esta vez, durante algunos segundos, la sonrisa desapareció de los labios de Mr. Barford, su rostro palideció y sus ojos se bajaron ligeramente. Pero, casi en seguida, volvieron a sostener la fría mirada de Walter, mientras Humphrey respondía:

—¡Usted exagera, mi querido Walter! No me haga envanecer. No soy más que un hombre imperfecto, que procura hacerse mejor, realizando algún bien en este mundo.

—¡Pero usted hace mucho bien! — exclamó Violeta aproximándose. — Usted merece, ciertamente, todas las alabanzas que acaba de prodigarle lord Shesbury... ¿No lo cree usted donna Orietta?

Orietta dudó antes de responder. Ella habría comprendido bien, que las aparentes alabanzas de lord Shesbury no eran sino hirientes sarcasmos. Pero ella no debía aprobarlo, no tenía por qué asociarse a la actitud de Walter hacia un hombre cuyos méritos proclamaba todo el mundo. Así, respondió a la pregunta Orietta:

—Creo que en efecto, Mr. Barford tiene todo el derecho,

—Ella lo cree... pero no parece estar segura — dijo Walter mirando a su novia con ironía. Cuando usted conozca mejor a Humphrey, querida, usted le rendirá entera justicia.

—¡El es perfectamente bueno y altruísta! — dijo una voz breve.

Rosa avanzaba a su vez, los ojos brillantes de fiebre.

—¿Ah, tú también, niña? — dijo riendo lord Shesbury. — ¡Qué unánime beatificación, Humphrey!

Mr. Barford se alejó para tomar un sillón, que acercó a su prima.

—Siéntese usted, Rosa. Usted no tiene un buen aspecto, esta tarde.

—Pero ella ha querido, sin embargo traer su piedra a vuestra estatua. ¡Feliz Humphrey! Deseemos solamente que esa estatua no tenga pies de barro.

—Todas las tienen en este mundo, — dijo Humphrey con gran humildad.

En este momento entró lady Shesbury acompañada de otros huéspedes del castillo.

Mr. Barford retrocedió detrás del sillón de Rosa. Al mismo tiempo miró a Orietta y la joven leyó en esa mirada una piedad profunda que la hizo estremecerse de angustia.

### XXXV

La víspera de la fiesta, se extendió el rumor de que lord Shesbury casi había sido víctima de un accidente. El pesado dosel de ébano de su cama, había caído sobre él en medio de la noche. Walter, que se había quedado en la biblioteca, terminaba de desvestirse en ese momento; no siendo así, con toda seguridad, que hubiera sido aplastado.

—Una falta de atención de parte de los sirvientes, que hubieran debido revisar el ajuste del dosel, — respondió lord Shesbury a los que preguntaban cómo se había producido la peligrosa caída.

Parecía no conceder ninguna importancia al peligro corrido y se burló de Orietta por su rostro alterado.

—Estoy bien vivo, ya lo ve usted... Pero no es la primera vez que escapo de un peligro semejante. ¿Usted recuerda, Humphrey, mi accidente en el coche, hace cinco años?

—¡Sí, lo recuerdo!... Los caballos desbocados, y ese muro cercano... Sin el esfuerzo que usted realizó haciendo volcar el

(Continuará)

## ¿Qué es el tiempo de Cuaresma?

La cuaresma es el lapso de Cuarenta días de penitencia (exceptuados los domingos) que preceden a la gran solemnidad de la Pascua de Resurrección, en memoria de los cuarenta días que Nuestro Señor Jesucristo pasó en el desierto en ayuno y oración, antes de emprender su vida apostólica.

**La Cuaresma es tiempo de reflexión:** son unos días en que se nos predicán y recuerdan verdades que abarcan mucho; verdades conocidas si quieres, pero olvidadas muchas veces. **Has de morir; y una sola vez; y morirás según vivieres; has de ser juzgado de todas tus acciones, aún de las más internas, por aquel Señor que siendo ahora todo bondad, será entonces juez inflexible: escoge ahora con tu conducta tu eternidad dichosa o desgraciada en conformidad con tus merecimientos, pues solamente tus obras te seguirán.**

**La Cuaresma es el tiempo de penitencia** que la santa Iglesia prescribe más particularmente durante la Cuaresma, señalando días en que prohíbe comer carne, y otros en que manda comer con medida; o sea días de abstinencia y de ayuno. ¿Y qué pretende la Iglesia con mandar ayunos y abstinencias? Bien lo sabes: mortificarse. ¿Y qué pretende con la mortificación? Los fines de la mortificación son dos principalmente: uno es el de reparación de las culpas cometidas, y el otro de precaución para evitar las que pudieras cometer llevado por el instinto rebelde de tus malas intenciones. Existe un dualismo de tendencias dentro de nosotros mismos: vemos el bien y sentimos que debemos practicarlo; y, sin embargo, nos dejamos arrastrar por el mal. Tú mismo, estimable lector, reconocerás haber sentido con harta frecuencia este triste desequilibrio. Infinidad de veces, un mismo objeto te fué a un tiempo de irresistible amor y de aversión invencible. Tu

corazón se lanzó ansioso sobre él para gozarlo, al mismo tiempo que tu alma, inteligente y recta, lo reconocía aborrecible y prohibido. Y como muchísimas veces has ido en pos de lo vedado y has hecho lo que estaba prohibido, es necesario hacer algo que sea, a la vez, **reparación de lo mal obrado y precaución para otras circunstancias semejantes; y esto se consigue con la penitencia.**

**Reparar, vale tanto como decir satisfacer; y satisfacer no es otra cosa que deshacer, en cuanto sea posible, lo que no debió haberse hecho.** Satisface el ladrón cuando devuelve lo que hurtó, porque con restituir deshace el robo: satisface el que pide perdón, perdón de una injuria, porque con su humillación devuelve el honor que arrebató, o sea deshace el deshonor que causó. ¿Y la culpa, que es sino la fruición, el goce ilegítimo y culpable contra la voluntad de Dios? ¿Qué debe, pues, ser el acto de satisfacer a Dios? Sencillamente **deshacer** en cuanto se pueda, aquel goce, aquella fruición ilegítima y prohibida. Pero como aquella acción prohibida, aquel goce ilegítimo ya están consumados y son irrevocables, sólo queda un medio: privarse de un goce legítimo y lícito, en compensación de aquel otro ilegítimo y prohibido, como el ladrón se priva de la moneda propia, adquirida honradamente con su trabajo, para restituir la ajena que hurtó y que ya ha gastado. El caso es idéntico: **Mortificar tu vista, tus oídos, tu lengua, tu gusto, tu corazón, tus sentidos y potencias por lo que a tus potencias y, sentidos has concedido fuera de orden privándoles ahora de lo que es lícito en reparación o para deshacer lo que malamente hicieron.** Esto en lenguaje de todos conocido se llama **penitencia**, la cual no es otra cosa que la privación de un placer permitido para reparar la violación de la justicia; violación consumada con la fruición de un placer prohibido.

## Doña Vicenta Zeledón de Castro

Profunda tristeza nos ha causado la muerte de esta querida amiga nuestra. Su bondadoso corazón, su carácter siempre igual, fina, amable, hacían de ella una persona de gran valor moral. Además, profundamente religiosa, su fe sincera y su caridad para con los pobres eran sus más preciados adornos morales.

Hacemos nuestro el pesar que aflige a su apreciable esposo don Luis Castro Ureña, a sus hermanos don Manuel Flores, Sra. e hijos y a los demás miembros de la familia doliente.

Rogamos enviar oraciones por el eterno descanso del alma de doña Vicenta.

## Observaciones de Mamá Isidora

Hace muchos años leí algo muy interesante sobre la educación que los japoneses dan a sus hijos. Decía aquel artículo que en el Japón jamás se daba a un niño oportunidad de echar a nadie, ni a nada, la culpa de sus contrariedades y sus fracasos. En cambio, entre nosotros es sistema corriente enseñar al niño a culpar a todos, seres y cosas, de cuanto malo pueda ocurrirle.

Una criatura tropieza contra una silla y cae; de inmediato la madre, el padre o la niñera culpan a la silla "porque ella fué quien hizo caer al niño", y en esa forma el niño aprende que de sus dolores, de sus tropiezos y caídas, siempre algo o alguien tiene la culpa. Así acostumbrado, busca después instintivamente un sujeto cualquiera a quien "echar la culpa". Estando en la escuela,

## APROVECHE

LAS FACILIDADES QUE EN SU

## SECCION DE AHORROS

LE OFRECE EL

## BANCO DE COSTA RICA

el culpable será siempre el compañero de banco, o el de más atrás en la fila, o cualquier otro. Constantemente, para ese niño así enseñado, habrá algo o alguien que servirá para sus disculpas, más o menos razonables. Ya hombre, descargará siempre su responsabilidad en otros, culpará de sus errores a los que lo rodeen porque no se le habrá inculcado el convencimiento de que "de nuestros fracasos sólo nosotros somos los culpables."

Si el llanto fácil del niño se contuviera haciéndole ver "que aquello con que tropezó ha sufrido por su culpa", al despertar su interés por al-

go más débil que él se le haría sentirse **protector** y no víctima, aceptaría de inmediato ese simpático papel, que borrando su debilidad lo engrandecería ante sus propios ojos. Más tarde ocurriría lo propio, se sentiría protector de sus compañeros, comprendería sus errores y trataría de ser **mejor** para tener más autoridad. Y ya hombre, todo ese caudal inestimable de paciencia y bondad que habría adquirido sin darse cuenta, le serviría de mucho; de tanto, que posiblemente sería feliz por el sólo hecho de haber sabido siempre disculpar a los demás y culparse a sí mismo.

Napoleón I.

## La verdadera religión penetra toda la vida del hombre

"La religión no consiste en fórmulas exteriores, en prácticas casi mecánicas, en palabras cuyo sentido se ignora o se olvida, en preceptos que verbalmente se respetan, pero que prácticamente se quebrantan.

La religión es una cosa íntima que arranca de lo más profundo de nuestro corazón y de lo más elevado de nuestra inteligencia, que tiene manifestaciones exteriores como señales de lo que en el interior existe, no para suplirlo; palabras para comunicar con los otros hombres que elevan el alma a Dios, a fin de fortificarse en esta comunión y también para procurarla. La religión no es el precepto que se invoca cuando viene, sino que se practica siempre; es la aspiración a perfeccionarse, es la justicia; es el amor, es la visión íntima del espíritu con Dios que se eleva y le sostiene en la desgracia y en la prosperidad. El hombre no es religioso como es militar o emplea-

do, ni puede echar la llave a su conocimiento como a su pupitre. Hay quien va a la iglesia, reza una oración, y dice: "He cumplido con mis deberes religiosos."

Después se ocupa en su profesión, en su oficio o en nada. Fuera del templo o concluida la plegaria doméstica, la religión no interviene en sus trabajos ni en sus ocios. ¿Por qué? Porque no es verdadera.

La verdadera religión acompaña al hombre a todas partes, como su inteligencia o su conciencia; penetra toda su vida e influye en todos sus actos.

Hay religión en el trabajo que se realiza, en el deber que se cumple, en la ofensa que se perdona, en el dolor que se consuela; y hay impiedad en todo vicio, en toda injusticia, en toda venganza, en todo mal que se hace o se desea."

Concepción Arenal

## La Heroína Oculta

Entre la multitud de hombres grises, mediocres, rutinarios, se destaca con relieves propios y monumentales la imagen del triunfador. Si comerciante, es el hombre de las grandes empresas, de los negocios extraordinarios; si artista, el de las estupendas creaciones; si literato, el de las

obras inmortales. El común de los hombres admira al triunfador o le envidia (que es otra forma, aunque negativa, de admiración).

En su casa, el triunfador reclama también, por supuesto, la admiración de los suyos. Es preciso que se le considere, que se le trate como a un ser

superior; que todos los movimientos y las actividades de la casa le estén supeditados. Silencio para él; comodidad y consideración para él, pues con relación a quienes le rodean, él es un superhombre, un ser extraordinario, un héroe.

No importa que el éxito del hombre que triunfó haya sido alcanzado en una determinada actividad. El se siente superior a todo y por todo; su palabra es inapelable, su juicio certero, y no admite observaciones de nadie, por atinadas que sean. ¿Qué le van a enseñar a él, que ha triunfado solo, gracias a su talento, que le hace superior a la mediocridad?

¡Solo! ¿Solo? El triunfador es, por lo común, un hombre que viste impecablemente, con la raya del pantalón airosamente recta, y el cuello y los puños de la camisa immaculados. Muestra también un rostro rozagante, de persona bien alimentada, circunstancia ésta que le concede ese optimismo y ese vigor dinámico que tan decididamente participan y colaboran en sus triunfos. Quienes le observan y advierten el cúmulo abrumador de las actividades a que se consagra, no pueden menos de preguntarse: "¿Pero es posible que este hombre tenga tiempo para ocuparse de sí mismo, de su higiene, de su alimentación, de su elegancia?"

Si nuestro hombre recibiera a sus clientes o visitara los círculos en que actúa, desaliñado y sucio, falto de entusiasmo y energía, muy lejos estaría de alcanzar los triunfos que conquista. El lo sabe, y de allí que se presente siempre, invariablemente, correcta y pulcramente vestido. Pero

sigue en pie la pregunta: "¿Cómo hacer para ocuparse así de sí mismo él, que vive consagrado a sus ocupaciones?"

Lo que ocurre, es que en el hogar, colaboradora ignorada y heroica de los éxitos del triunfador, vive la esposa, consagrada por entero a facilitarle su desempeño airoso en el campo de sus actividades. Ella es quien se preocupa de que nuestro héroe tenga siempre a mano una camisa impoluta, un cuello impecable, una irreprochable corbata. Ella vigila que el pantalón luzca una raya perfecta y que no haya en el resto de la ropa la más insignificante mancha. Ella cuidará de que a sus horas esté la comida en condiciones de ser llevada a la mesa, y de que sea sana y nutritiva, como conviene a un hombre cuya actividad le origina grandes desgastes. Ella cuida de que el hogar sea un refugio confortable y tranquilo, para que en él pueda hallar descanso a su fatiga.

Lo que no ven los admiradores del triunfador, lo que él mismo no ve con frecuencia, es la cooperación silenciosa, paciente, perseverante de esa heroína oculta; cooperación sin la cual el hombre se vería desorientado, se sentiría deprimido y estaría muy lejos de actuar con el aplomo y la energía que le produce el triunfo. El egoísmo le hará cometer la injusticia de afirmar que él ha triunfado solo. Pero lo cierto es que ha triunfado y triunfa desde el hogar; apoyado en el sostén silencioso y oculto de una compañera leal.

*Adriana Castelar*

**SOLO**

# Jabón SAN LUIS

con su espuma menuda y PERSISTENTE, le dará a Ud.

**BUEN RENDIMIENTO**

EN EL LAVADO  
DE SU ROPA

**INDUSTRIAL SOAP Co.**  
Agustín Castro & Cía.

## RECETAS DE COCINA

### Pescados

Mucho suele especularse con respecto al valor del pescado como alimento para las personas que se dedican a trabajos mentales, debido a su alto contenido de fósforo. El valor de este alimento en esos casos reside principalmente en su fácil digestibilidad, pues muchos pescados contienen menos fósforo que la carne.

El pescado sigue en importancia como alimento a las carnes de aves y mamíferos. Con pocas excepciones, el pescado es menos estimulante y nutritivo que la carne de otros animales, pero es generalmente más digestivo. El salmón, la macarela, el serrucho y el guaguancho son excepciones de esta regla y no deben comerse por personas de estómago delicado. Los pescados de carne blanca, debido a su gran digestibilidad, son especialmente recomendables para todo aquel que lleve una vida sedentaria.

El valor principal del pescado como alimento consiste, como el de la carne, en su alta proporción de proteína (substancias formadoras y reparadoras de tejidos), que se encuentra presente tanto en el pescado fresco como en su forma seca (bacalao, etc.)

Algunas clases de pescados como el salmón, el arenque y la macarela, contienen también considerables cantidades de grasa que añaden a su valor como constructores de tejidos el de productores de energía.

Los pescados de carne blanca almacenan grasa en el hígado. Ejemplos son de esto el bacalao, la trucha, el tiburón, etc.

Los aceites de hígado de pescados han sido considerados, desde hace tiempo, como una buena fuente de vitamina A (la vitamina antiinfecciosa), así como también de vitamina D (la vitamina antirraquítica). Estos aceites no deben clasificarse, sin embargo, como alimento. El aceite de hígado de bacalao, que puede constituir el mejor

ejemplo de aceite de pescado rico en vitamina A, es generalmente considerado más como medicina que como alimento.

El contenido mineral del pescado es, por lo general, demasiado bajo para suministrar las necesidades del cuerpo humano, con excepción, tal vez, del yodo, que se encuentra en los pescados de mar en cantidades suficientes para proteger contra el tipo de bocio que tiene como origen la falta de yodo en el organismo.

**Para saber si el pescado está fresco.**—Al oprimirlo con los dedos, la carne debe sentirse firme; si los dedos dejan huella, el pescado no está fresco. Los ojos deben estar claros y brillantes; si lucen nublados u opacos, rechácelo. Levante las agallas y fíjese en que estén en un rojo vivo y brillante.

### Cómo Preparar el Pescado para Cocinarlo

**Para limpiar un pescado.**—Generalmente, el pescado puede comprarse ya escamado y limpio, pero siempre debe revisarse por si ha quedado alguna escama adherida. Para escamar el pescado, si no lo ha sido previamente, ráspelo con el filo de un cuchillo, empezando por la cola y llevando el cuchillo hacia la cabeza. Incline ligeramente el cuchillo hacia usted, para evitar que vuelen las escamas y limpie a menudo tanto el cuchillo como el pescado, para que no se acumulen las escamas. Encontrará, sin duda, el mayor número de escamas en los costados. Haga un corte en el vientre y saque las tripas, si no lo ha comprado ya limpio, que es lo más cómodo y práctico. Lávelo bien interior y exteriormente con un paño húmedo. La cabeza y la cola pueden o no separarse, de acuerdo con la forma en que se vaya a cocinar el pescado.

**Para despellejar un pescado.**—Con un cu-

chillo bien afilado, separe la aleta del lomo, por ambos lados, sáquela y corte una tira estrecha de piel a todo lo largo del lomo. Separe la piel alrededor de la agalla de un costado. Una vez hecho esto, resultará fácil separar la piel hasta la cola, removiéndola cuidadosamente con el cuchillo. Una vez terminado un lado, vire el pescado y proceda de igual manera con el otro lado.

**Para deshuesar un pescado.**—Limpie y despelleje el pescado antes de quitarle las espinas. Comenzando por la cola, pase un cuchillo afilado entre la carne y el espinazo, a todo lo largo del mismo, dejando así separada toda la carne de la mitad del pescado; vírelo del otro lado y separe la otra mitad, del mismo modo. Saque el espinazo y quite con los dedos cualquier espina que haya quedado. Este procedimiento debe emplearse solamente con pescados grandes. El pargo se presta admirablemente.

**Para hacer filetes de pescado.**—Limpie, despelleje y deshuese el pescado. Un pedazo de pescado libre de piel y espinas es lo que se conoce por "filete de pescado". Filetes de pescado de tres cuartos de pulgada de grueso suelen rebozarse o enrollarse. El pargo se presta para hacer magníficos filetes, que pueden servirse con distintas clases de salsas.

### Maneras de Cocinar el Pescado

El pescado puede cocinarse por cualquiera de los métodos de cocción conocidos: asado al horno, asado a la parrilla, hervido o frito. Debe tenerse en cuenta, sin embargo, que un alimento rico en proteína como éste no debe nunca someterse a altas temperaturas durante largo tiempo.

**Para hervir el pescado.**—Los pescados pequeños se echan en agua hirviendo con sal y jugo de limón o vinagre. El agua debe ser suficiente para cubrirlos. La sal les da

sabor. El vinagre o limón conserva la carne blanca.

Los pescados grandes deben cortarse en pedazos para hervirse. Coloque los pedazos en una servilleta o muselina y amárrela bien para evitar que se deposite espuma sobre el pescado. El tiempo requerido para hervir un pescado depende de la cantidad de superficie expuesta al agua. Como regla general puede tenerse en cuenta que estará cocinado cuando la carne se separe de las espinas, sea cual fuere el tiempo empleado.

**Para asar pescado a la parrilla.**—Los pescados pequeños suelen abrirse por la mitad y asarse enteros, con o sin cabeza. Los pescados grandes, como la aguja del paladar, se cortan generalmente en ruedas de una pulgada. Limpie y seque bien el pescado, espolvoréelo con sal y pimienta y colóquelo sobre una parrilla engrasada o en el asador, si su cocina lo tiene. Las ruedas de pescado deben virarse a menudo, mientras se están asando; los pescados enteros deben asarse primero del lado de la carne y virarse después por el lado de la piel hasta que ésta esté dorada y crujiente. Para separarlo de la parrilla, despréndalo por un lado con un cuchillo, vuelva la parrilla del otro lado y desprenda el resto. De no hacer esto, el pescado quedaría adherido a la parrilla. Haga resbalar el pescado de la parrilla a una fuente caliente o coloque la fuente sobre la parrilla y dele vuelta, a fin de traspasar el pescado de la parrilla a la fuente.

**Para asar pescado al horno.**—Límpielo y áselo en una tartera o pescadera engrasada, de acuerdo con la receta que se proponga seguir.

**Para freír pescado.**—Limpie el pescado y séquelo lo más posible. Espolvoréelo con sal, envuélvalo en harina o polvo de galleta y fríalo en manteca caliente hasta que esté dorado y cocinado interiormente. Cuando este frito de un lado, vírelo del otro.